総力を結集して



(財) 日本ハンドボール協会会長　渡邊 佳英

日本ハンドボール協会は、最大の目標であるオリンピック常時出場、世界選手権常時出場、メダル獲得の実力をつける事に向けて、総力を結集して取り組んで参ります。さらにハンドボール競技の注目度アップ、競技人口のアップに向け、総力を挙げて活動して参ります。そこで本年度日本ハンドボール協会は、以下の内容について活動していきます。

1. **強化：**
(1) ナショナルチームを特化して世界を奪い返します。
(2) 一貫指導システムはカテゴリーを精査し、NTCに集結させ「JHAジュニアアカデミー」等、ジュニアからの強化を加速させ、指導方針の一本化を徹底し、8年後、12年後に備えます。
(3) 指導スタッフへの指導方針を確立し、人選を厳格に行い指導者の育成に取り組みます。
以上「強化3本柱」の各々の目的、使命に基づいて強力に推進いたします。また強化推進のため、日本リーグ、社会人、大学、高校等全てのご理解ご協力を頂けるよう取り組みます。
2. **審判：**強化と審判は、目的を達成するための両輪であり、審判員の育成・指導は急務と捉え審判技術の更なる向上に取り組みます。
3. **普及：**「指導者育成事業」と「普及活動事業」を2本柱と捉え、成果が目に見える形で取り組みます。「小学生・中学生大会の充実」、「ナショナルトレーニングシステムの連携、周知徹底」、「マスターズ、ビーチハンドボールの組織化、連盟化への取り組み」、「車椅子大会の充実」等に取り組み、競技人口アップにつなげます。
4. **競技：**「更なる注目度アップ」のため、各大会への積極的指導を行い、たくさんの皆様に見て頂ける大会運営に取り組みます。さらに、企画、マーケティング、広報と連携し、充実を図ります。
5. **マーケティング：**企画、広報と連携し、ハンドボールの総合的バリューを分析し、スポンサーの拡大、イベントの拡大、グッズ販売、各種権利の整理に取り組み、全国の皆様の協力を得て、財政基盤の確立に寄与します。
6. **国際：**アジアハンドボール連盟との和解合意に基づき「今後のアジアの正常化」が確実に進むよう、引き続き注視していきます。東アジアハンドボール連盟の結束を図り、6月に開催されるIHF総会に向けて、AHFと連携し対応します。「アジア地域の発展」をベースに行動を展開します。
7. **広報：**「ハンドボール競技の注目度の更なるアップ」を踏まえて、広報活動計画に基づき、広報体制を見直し、広報活動の更なる充実を図ります。
8. **日本リーグ：**日本リーグはナショナル強化活動のベースであり、日本リーグの充実こそが日本の目的に直結します。日本のトップゲームを数多くのファンに披露し「プロの興業集団」を目指します。
9. **財務：**日本経済の厳しい環境を踏まえ、財務内容の改善と適切な配分に務めます。
10. **環境：**環境委員会を中心に、環境問題を具体的実行段階として捉え、積極的に取り組んで参ります。
11. **総合企画：**日本ハンドボール協会の事業計画（本年度目標）の徹底を計ります。事業計画の推進状況の把握を行います。また強化の一環として、日韓定期戦、ジャパンカップを企画・開催します。
12. **総務：**事業を滞りなく実行するために、ハンドボールに携わる役員の育成・充実と協会事務体制の充実と整備に取り組みます。

以上、総力を挙げて地道に活動を展開して参ります。
本年度も皆様の幅広いご支援を賜りますようよろしくお願い申し上げます。

全日本実業団ハンドボールチャレンジ2009

＜最終順位＞
優　勝　ホンダ熊本
（14年ぶり2回目の優勝）
準優勝　セントラル自動車
3　位　八光自動車工業株式会社
4　位　自衛隊久里浜

全日本実業団ハンドボールチャレンジ2009大会を振り返って

全日本実業団ハンドボール連盟理事長　原田　孝幸

全日本実業団ハンドボールチャレンジ2009大会は、宮崎県ハンドボール協会、宮崎県綾町の方々のご協力を賜わり、宮崎県綾町「綾てるはドーム」にて無事開催させていただきましたことを心より御礼申し上げます。

今年度で40回目の節目となった今大会は、昨年度3位の金沢市役所（石川県）を始め3チームが欠場する中、岩国市役所（山口県）、ホンダ熊本（熊本県）が新たに参戦し、昨年より1チーム少ない11チームとなりましたが、サッカーを始め野球、陸上等で盛り上がっている綾町にて白熱した試合が行われました。

昨年度優勝の八光自動車（大阪府）、準優勝のセントラル自動車（神奈川県）、3位の自衛隊久里浜（神奈川）をシードとし、残り8チームはフリー抽選での組合せの中、セントラル自動車、自衛隊久里浜、ホンダ熊本は順当に勝ち進み準決勝へ駒を進める中、八光自動車は2回戦でトクヤマと対戦し、トクヤマの攻守に阻まれ苦戦しましたが、1点差で逃げ切り準決勝に駒を進めました。

決勝は、準決勝で安定した攻防を見せたホンダ熊本と昨年準優勝のセントラル自動車の対戦となり、最後までもつれ込む見応えある試合でしたが、ホンダ熊本が逃げきり優勝を飾りました。

■3位決定戦：2月14日（土）

八光自動車工業株式会社　33（16－11、17－11）22　自衛隊久里浜

前半立上り、自衛隊久里浜は5番高木・4番成田で2連取するが、八光自動車は5番堀上・4番上内・7番奥で6連続得点を上げる。自衛隊久里浜も14番竹本・7番宇野澤・2番佐野で応戦するが、八光自動車はリードを保ちながら優位にゲームを運ぶ。残り4分を過ぎた所で、八光自動車9番萩原のシュートが3連続で決まり、16対11で八光自動車が5点リードで前半を折り返した。

後半開始、八光自動車は10番澤本のシュートが決まり点差を広げるが、自衛隊久里浜は4番成田・7番宇野澤のシュートで応戦。八光自動車は集中力が所々で途切れミスが目立ち始め、自衛隊久里浜が3点差まで詰め寄る場面もあったが、残り5分八光自動車は7番奥・5番堀上が8連続で得点し試合を決めた。

八光自動車5番堀上は、持前のセンスとシュート力で15得点を決める活躍であった。

■決勝：2月14日（土）

ホンダ熊本 26（11－11、15－13）24 セントラル自動車

決勝は、昨年優勝の八光自動車に快勝したホンダ熊本と昨

年２位のセントラル自動車との対戦となった。

前半、堅さが見えるホンダ熊本に対しセントラル自動車は８番郷古・13 番佐藤で４連続得点しゲームの主導権を握った。４分過ぎホンダ熊本は、８番本多のポストシュートでようやく１点を取り、その後も主将 10 番若松のミドルシュート等が決まり９分過ぎに５対５の同点とする。両チームともに白熱した攻防が続き前半を 11 対 11 で折り返した。

後半立ち上がり、ホンダ熊本はベテランの９番田中のミドルシュート、７番上田のサイドシュートで２点リードするが、セントラル自動車も８番郷古・13 番佐藤がシュートを決め再び同点とする。

４分過ぎホンダ熊本の攻撃のミスが増え、セントラル自動車は 13 番佐藤の速攻で着実に得点を重ね３点のリードを保ち、優位にゲームを運ぶ。13 分過ぎホンダ熊本は 14 番松本のカットイン、２番大宮の速攻で得点し、20 分過ぎに同点とする。残り３分にはホンダ熊本の 14 番松本の豪快なステップシュートが決まり１点リードとする。その後、セントラル自動車は攻撃のチャンスはあるものの得点に結び付かず、残り 45 秒ホンダ熊本の 10 番若松のミドルシュートが豪快に決まり万事休す。ホンダ熊本が 14 年振り２回目の優勝を飾った。

優勝チームの喜びの声

ホンダ熊本ハンドボール部主将　**若松 龍介**

今回、14 年ぶりに本大会へ出場し、優勝できた事を非常に嬉しく思います。

ホンダ熊本は一昨年前より日本リーグから撤退し、日頃の練習も儘ならない状況下での今回の優勝は、とても価値のある勝利だと思っています。

この大会に出場するにあたり、『若手選手の強化』を最大の目標に試合に臨みました。現在のチーム構成は一旦現役を離れた選手との混成チームです。平均年齢も他のチームと比べ高く、若手選手の底上げが必要不可欠な状態です。今回の試合では若手選手も十分に力を発揮し、活躍してくれました。

企業スポーツの現状から出場出来る試合数が少ない中、若手選手にとっては良い経験になったと思います。また、今大会を終えてたくさんの課題も見えてきました。

基本的なパス・シュートミスが目立ち、点が欲しい時に中々決められず、苦しくなる場面が多く見受けられました。今シーズンのチーム目標として掲げているジャパンオープン優勝には現状では厳しく、上位入賞も難しい状況であると思います。



今後は、今大会で見えてきた課題を次の大会までに克服し、更なるレベルアップを図り、チームの目標である『ジャパンオープン優勝』を達成できるように頑張りたいと思います。

ホンダ熊本へのご声援宜しくお願い致します。

平成21年度 事業計画

平成21年4月1日　（財）日本ハンドボール協会

1. 競技力向上（強化）に関する事業

【基本方針】

「アジアNo.1に返り咲く為に」

1．情報を共有化し各連盟、スクール、地域協会との連携を取り強化組織の構築を図る。

2．一貫指導体制での指導者育成、選手発掘・育成に再注力し、ジュニアアカデミーと連携を図る。

3．強化委員の役責を明確にし、各カテゴリー強化施策の進行状況の把握に努める。

【重点施策】

1．打倒韓国のプロジェクトの発足
　（1）JISS分析班、JHA強化分析班と連携を図りアジア対策に努める
　（2）各カテゴリーヘッドコーチを定期的に召集し共有した一貫指導に努める
　（3）各カテゴリーチーム強化、個々強化の指導案作成

2．NTSを活用したアカデミーでの教育
　（1）専任コーチの役割
　（2）定期的な海外遠征と国内強化合宿の実施
　（3）所属チームの訪問と連携
　（4）徹底的な栄養管理の下、体力向上に努め指導及び各競技団体との連携を図る

3．日本リーグチームとの連携強化

4．情報・科学サポート

5．医事専門委員会のサポート

6．アンチドーピングの徹底

2. 普及・指導に関する事業

≪普及関係≫

【基本方針】

1．少年チームの運営活性化

2．小学校教科ハンドボールの充実と授業実践の推進

3．中学生大会の充実

4．生涯ハンドボール体系の確立

5．公認指導員研修の体系化

6．ビーチハンドボールの普及
　（1）全日本大会開催地の早期決定
　（2）審判組織の確立
　（3）国際大会の参加選手強化

【重点施策】

1．少年チーム実態把握調査の実施

2．少年大会運営、チーム経営の基本的理念の検討

3．研究大会の充実、授業実践推進

4．中学生チームの普及、指導者研修の推進

5．公認指導員研修の体系化、登録の整備

6．マスターズ委員会の組織整備

7．ビーチハンドボール審判組織の確立、選手強化

≪指導関係≫

【基本方針】

1．指導者の育成（各指導員養成の推進）

2．海外情報収集（海外派遣選手団等より）

3．NTS・JHAジュニアアカデミーとの連携

4．指導教本の作成

【重点施策】

1．公認コーチ専門講習会

2．NTSブロック・センタートレーニングでの実施

3．公認指導者組織の整備

4．U－19までの指導体系の確立（小学生委員会との連携）

5．ハンドボール指導理念の確立

3. 競技運営に関する事業

【基本方針】

1．日本協会主催、共催大会及び国際大会の管理運営にあたる

2．日本選手権（仮称）実施を検討する

3．日本体育協会主導でなされている改革案に、ハンドボール協会の意見を反映させる

4．競技用具、検定制度を充実させる

【重点施策】

1．日本協会主催、共催大会及び国際大会の管理運営に当たる

2．競技大会を増やす

3．競技役日本体育協会主導でなされている改革案に、ハンドボール協会の意見を反映させる

4．競技用具、検定制度を充実させる

5．競技役員の資質向上を図る。競技運営マニュアルの継続した改訂、講習会の開催を促進する

4. 競技規則（審判）に関する事業

【基本方針】

1．トップレフェリーの資質の向上
　（1）トップレフェリー研修会の開催
　（2）日本リーグを吹笛できる若いレフェリーの育成

2．競技規則の正しい運用
　（1）「審判員の目標」の徹底
　（2）ＹＲＰ（ヤングレフェリープロジェクト）の実質的な運用（NTSとの連携）
　（3）2009年版競技規則書の発行

3．AHF・IHFレフェリー講習会の開催準備

【重点施策】

1．トップレフェリー会議の開催期の変更

　昨年度4月の各種地方予選大会に間に合うように各種講習会の期日を変えたが、年度末・年度初めでは参加に無理があったため7月に戻す

2．レフェリー講習会の内容充実、正しい運用の意識付け

　レフェリーだけでなくトレーナー、

選手にもルールを意識させることが必要なので、各地区のレフェリー講習会にはトレーナー、選手にも参加できることを知らせる

3．国際レフェリー育成のための講習会開催準備

国際レフェリーの高齢化でコンチネンタルレフェリーが少なくなり、IHF レフェリー講習会に参加できるレフェリーがいなくなる。大至急若いコンチネンタルレフェリーを確保しなければならない

4．選手同様に審判員も期日内に登録の徹底

5．YRP 出身レフェリーの積極的な起用と女子レフェリーの全国大会へのノミネートを増やす

5．総務に関する事業

【基本方針】

平成 20 年 12 月 1 日に施行された新公益法人制度に対応した法人格へのスムーズな移行を図ると共に、事務局のパワーアップを図り総務委員会案件はもとより、他委員会案件の積極的なサポートを行い事業進捗のスピード化を図る。

【重点施策】

1．新法人格（公益財団法人等）への対応の準備

2．事務局のパワーアップ化（人員、役割等々）

3．記録の整理・充実

4．環境保全への積極的な啓発と実践活動

5．個人情報保護法の遵守と徹底

6．国際に関する事業

【基本方針】

1．世界各国のハンドボール連盟との連携と貢献

2．日本ハンドボール協会および連盟やチームなどの国際的活動支援

3．国際大会等の支援（連絡・交渉・情報収集）

4．国際会議への参加と支援

5．国際感覚を持った人材の育成

【重点施策】

1．IHF 総会出席と役員選挙対策

2．IHF・AHF との連携と諸会議への出席

3．アジアハンドボール連盟主催大会の正常化

（1）アンフェアな運営をなくすために IHF 管理の下で実施するための諸施策の推進・策定

（2）東アジア連盟主催の公式試合・会議などの支援

（3）東南アジア・南アジア諸国との連携とそのサポート

（4）アジア連盟選挙対策と諸会議への参加とそのサポート

4．日本代表チームなどの海外国際大会の事務的なサポート

5．国際会議の開催と支援

6．外国の情報収集とその活用

7．海外移籍の事務的サポート

7．財務･会計に関する事業

【基本方針】

平成 21 年度は、今まで以上に財政状況を取り巻く環境は厳しい状況にあり、縮小均衡を前提に緊縮財政を取り組まなければならない状態である。収入面ではマーケティング委員会が中心となるのはもちろんであるが、各委員会でも積極的に財源確保に取り組む必要がある。支出面においては、集中と選択を念頭におき、更に効率の良い運営を推進して行く。

また、ロンドンオリンピックに出場するための施策として、アジア予選の日本開催を見据え、財源確保に取り組んで行く。

【重点施策】

1．マーケティング委員会、各委員会を中心とした各種運営費の財源確保

2．ロンドンオリンピックアジア予選、日本開催誘致、運営に向けた財源確保

3．ロンドンオリンピック出場に向けた応援キャンペーンの推進

8．広報に関する事業

≪広報事業≫

【基本方針】

1．ハンドボール情報の発信の拡大を図る

2．協会広報システムを構築し、スムーズな運営を図る

3．マスコミとの交流を拡大する

4．インターネット情報の充実・拡大を図る

5．協会事業の周知徹底を図る

6．記録整備のため大会撮影を積極的に行う

【重点施策】

1．年間活動計画を作成し、実施する

2．過去の記録をデジタル化する

3．ホームページの内容の充実を図る（日本協会・日本リーグ）

4．マスコミとの交流を密にする

・記者発表・記者会見・プレスリリース・定期懇談会の実施、回数アップ

5．トップリーグ連携機構との連携を図り、共同で活動する

6．インターネットと機関誌の連携・整備を行い、内容の充実と効率のよい広報活動を行う

7．協会内組織の充実（担当者の複数化・役割分担）

≪インターネット≫

【基本方針】

1．日本協会より発信すべきハンドボール情報を、インターネットを通じて一般の愛好者へタイムリーに発信する

2．インターネットを活用した情報提供の充実を図るとともに、作業の効率化・スピードアップを図る

3．新たな情報発信・円滑な運用のための体制づくりを確立する

4．ウェブサイトリニューアル

日本リーグウェブサイトとの連携を検討していく

【重点施策】

1．日本協会ホームページの充実

（1）ウェブサイトのリニューアルの検討

（2）試合結果等の情報発信のスピードアップと内容の充実

（3）試合結果速報用掲示板の運用

（4）新たな情報発信方法の検討と試行

2．ホームページ等、円滑な運用のため

の体制づくり
・より良いシステムの検討、人材の補強等

9．機関誌発行に関する事業

【基本方針】

機関誌発行を通じ、都道府県協会・各連盟等日本協会全体の情報を共有化し、更には活動履歴の保管性を提供し、よって全国各地のハンドボール関係者の情報統一を図り、ハンドボール界の発展に寄与する。

【重点施策】

1．IHF・AHF・EAHF情報のタイムリーな提供、協会の方針、理事会・各委員会等の協会活動の情報発信、各連盟・都道府県協会情報提供等を掲載する
2．企画記事として、一定の枠を確保し自らの取材・校正による記事の出来る体制を検討する
3．インターネット情報との密接な連携を図り、相互の情報を高めることで記事の質の向上に取り組む
4．今後の世情も踏まえ機関誌のあり方を見直し、機関誌発行回数と発行対象者を再確認し、一層の内容の充実について検討する

10．企画に関する事業

【基本方針】

1．日本ハンドボール協会の組織統治・社会的責任・コンプライアンスの徹底を図る具体策に取り組む
2．日本ハンドボール協会の現状分析を行い、中期的視点で課題・問題点を抽出し方向性を示す
3．各本部、各プロジェクトの連携を図り、統合して活動を計る

【重点施策】

1．最大目標である強化の充実・整備を行う（奨学金制度・強化システム・日本リーグ連携）
2．日韓定期戦の常設を計る
3．ジャパンカップを行う
4．財務委員会の充実を図る
5．競技者育成技術委員会の充実を図る
6．人材確保（若手・国際）に取り組む
7．事務局業務の整備充実に取り組む
8．情報システムの整備とルール化を計る
9．ビーチ、マスターズの組織拡充を図る

11．マーケティングに関する事業

【基本方針】

各本部と連携し、ハンドボールの総合的バリューの分析を行い、日本協会の収入の大きな柱であるマーケティング収入の確保を図る。マーケティング収入の確保のため、既協賛企業はもとより新規企業の開拓、イベントの拡大、グッズ販売の充実等の推進、また各種権利の整理を行う。

【重点施策】

1．オフィシャルスポンサー、オフィシャルサプライヤーの確保と拡大に取り組む
2．協賛企業の確保と拡大を行う（既協賛企業、新規協賛企業）
3．スポンサー感謝の集いを企画する
4．イベントを企画する
5．マーケティング収入を目標2,500万円とする
（1）協賛金（大会事業、オフィシャルスポンサー）
（2）ナショナルユニフォーム広告他
（3）物品販売、その他
6．オリジナルグッズ、DVD他の企画を行う
7．協賛主催大会のマーケティングを主管部門に指導し協賛金の拡大推進を図る
8．JOC、トップリーグ連携機構とのマーケティングと連携・協力をして、マーケティング力の向上に努める

12．日本リーグに関する事業

【基本方針】

1．地域と共に発展する日本リーグを目指す
2．ハンドボール普及活動へ積極的に参加する
3．リーグ戦のレベルアップと東アジア諸国との交流を通じ、国際競技力向上を図る
4．日本リーグ中期ビジョンを具体化する
5．メディア対策を更に充実させる

【重点施策】

1．日本リーグ参加チームの掘り起こしと加盟条件の見直しを図る
2．ホームゲームの充実と地域との連携を強化する
（開催地責任者・GM研修会の実施）
3．試合開催地において積極的にハンドボール教室を開催する
4．トップコーチ育成のため、各チーム指導者を集め研修会を実施する
5．トップリーグレフェリー育成のため、集合研修と男女強化合宿時に研修会を実施する
6．新たなファンサービスを開発し実行する
7．東アジアクラブ選手権が各チームの目標となる大会となるように、グレードアップを図る
8．スポンサー企業へのサービスを充実する
9．積極的なメディア対策を実施する
（プレスリリース、話題提供、情報交換会の実施）
10．日本トップリーグ連携機構の諸事業に協力し、他競技との連携を深める

13．『がんばれ10万人会』サポート会員に関する事業

【基本方針】

目途であった10万人を達成し、「がんばれハンドボール１０万人会」の名称変更、サポート会の拡大・規約の見直し・活動の再検討等を考慮し、日本協会と都道府県協会と連携し、サポート会の組織化を図り、サポート会へのサービスを拡大する。

【重点施策】

1．都道府県協会サポート会を全国組織にすると共に都道府県協会において、ファミリー・グループ会員の促進を図る
2．会員への情報・サービスを拡大する
3．日本代表選手の家族、OB、OGのグランド会員入会を促進する

平成21年(2009年)度　国内・国際大会日程

	大会名	開催日程（競技日）	開催地	開催場所
4月	※第2回女子第3回男子アジアビーチ選手権	3/30（月）－4/7（火）	タイ	ビーチハンドボール
	※第6回東アジアクラブ選手権（男・女）	4/25（土）－4/29（水）	中国・蘇州（男子）、常州（女子）	日本リーグ男女優勝チーム
5月	※第2回日韓定期戦	5/6（水）予定	日本・川崎市	
	※女子世界選手権プレ大会		中国・	
6月	※IHF総会	6/4（木）－6/7（日）	エジプト	
	※ジャパンカップ2009			
7月	※第3回女子ユース・アジア選手権（2010ユースオリンピック予選）	7/4（土）－7/18（土）	ヨルダン	女子ユース（1992/1/1－1993/12/31生）
	※男子2010ユースオリンピックアジア予選	7/4（土）－7/18（土）	未定	男子ユース（1992/1/1－1993/12/31生）
	高松宮記念杯第50回全日本実業団選手権大会	7/8（水）－7/12（日）	愛知県・名古屋市	
	※ワールドゲームズ2009（ビーチハンドボール）	7/16（木）－7/26（日）（18（土）－20（月））	チャイニーズタイペイ・高雄	ビーチハンドボール
	第29回全国クラブ選手権大会・西	7/18（土）－7/20（月）	愛媛県・松山市	愛媛県総合運動公園体育館
	※第3回男子ユース世界選手権	7/20（月）－7/31（金）	チュニジア	男子ユース（U-19）不参加
	第29回全国クラブ選手権大会・東	7/25（土）－7/26（日）	福島県・本宮市	本宮市総合体育館・本宮体育館・本宮高等学校体育館
	※第14回ヒロシマ国際大会	7月下旬	日本・広島市	
	第22回全国小学生大会	7/29（水）－7/31（金）	京都府・京田辺市	京田辺市田辺中央体育館、同志社大学体育館、京都府立田辺高等学校体育館、精華町むきのきセンター
	第17回全日本マスターズ大会	7/31（金）－8/2（日）	愛知県・豊田市	豊田市総合体育館（スカイホール）3面
8月	高松宮記念杯第60回全日本高校選手権大会	8/2（日）－8/7（金）	京都府・宇治市、京田辺市	京都府立山城総合運動公園体育館、同志社大学ディヴィス記念館、宇治市立西宇治公園体育館、田辺中央体育館
	※第１０回女子ジュニア・アジア選手権	8/3（月）－8/10（月）	タイ・バンコック	女子ジュニア
	NTSブロックトレーニング	8月	各ブロック	
	第11回ハンドボール研究集会	8月上旬	東京都	
	第14回ジャパンオープントーナメント（男女）千葉国体リハーサル大会	8/8（土）－8/11（火）	千葉県・市川市、香取市	国府台市民体育館、塩浜市民体育館、市川学園古賀記念体育館、香取市民体育館、千葉県立佐原白楊高等学校体育館
	※第17回男子ジュニア世界選手権	8/6（木）－8/19（水）	エジプト	男子ジュニア不参加
	東日本学生選手権大会	8/11（火）－8/13（木）	北海道・札幌市	北海道立総合体育センターきたえーる
	第36回全国高等専門学校選手権大会	8/21（金）－8/22（土）	熊本県・八代市、宇城市	八代市総合体育館、宇城市松橋総合体育文化センター
	第38回全国中学校大会	8/22（土）－8/25（火）	宮崎県・宮崎市	宮崎市総合体育館他
	※第17回日韓中ジュニア交流大会	8/25（火）－8/27（木）	韓国・木浦	男女高校生
	西日本学生選手権大会	8/26（水）－8/30（日）	福岡県・福岡市	福岡市民体育館他
	第11回全日本ビーチハンドボール選手権大会	8/29（土）－8/30（日）	千葉県・南房総市（予定）	富浦町原岡海岸
9月	第34回日本リーグ	9/5（土）－	各地	
	※第13回日韓スポーツ交流（派遣/女子）			
	※第13回日韓スポーツ交流（受入/女子）			
10月	第64回国民体育大会	10/2（金）－10/6（火）	新潟県・柏崎市、刈羽村、上越市、妙高市	柏崎市総合体育館、県立柏崎高校体育館、生涯学習センター「ラピカ」、リージョンプラザ上越、上越市柿崎総合体育館、妙高市立新井中学校体育館
11月	高松宮記念杯男子52回女子45回全日本学生選手権	11/7（土）－11/11（水）	石川県・金沢市	いしかわ総合スポーツセンター
	第7回日本車椅子競技大会	11/21（土）－12/22（日）	和歌山県・和歌山市	和歌山県立体育館
12月	※第21回女子世界選手権	12/5（土）－12/20（日）	中国・	女子N
	第61回全日本総合選手権大会（男子）	12/16（水）－12/20（日）予定	東京都	駒沢体育館
	第61回全日本総合選手権大会（女子）	未定	未定	未定
	第18回JOCジュニアオリンピックカップ	12/24（木）－12/28（月）	愛知県・名古屋市	枇杷島スポーツセンター、他
1月	NTSセンタートレーニング（高校生）	1月上旬	東京都	ナショナルトレーニングセンター
	NTSセンタートレーニング（中学生）	1月上旬	東京都	ナショナルトレーニングセンター
2月	※アジア男子選手権（2011WC予選）			
	全日本実業団チャレンジ2010	2/12（金）－2/14（日）予定	高知県	
3月	第34回日本リーグプレーオフ	3/20（土）－3/21（日）	東京都	東京体育館
	第33回全国高校選抜大会	3/25（木）－3/30（火）	岩手県・花巻市	花巻市総合体育館、花巻市民体育館、富士大学スポーツセンター
	第5回春の全国中学生選手権大会	3/25（木）－3/29（月）	富山県・氷見市	氷見市ふれあいスポーツセンター、県立氷見高校体育館、県立有磯高校体育館

2009年2月18日現在　　※は国際大会

平成20年度　チーム数・選手数一覧表

（財）日本ハンドボール協会　2009/3/2 現在

	種別	一般L		一般A		学 生		高 専		高 校		中学生		小学生・少年団		リージョナル		合 計	
No	都道府県	チーム数	人数	チーム数	人数	チーム数	人数	チーム数	人数	チーム数	人数	チーム数	人数	チーム数	人数	チーム数	人数	チーム数	人数
1	北海道	0	0	14	155	36	552	2	47	56	1, 160	15	415	10	150	10	139	143	2,618
2	青森県	0	0	13	182	3	48	1	31	19	411	2	34	0	0	0	0	38	706
3	岩手県	0	0	8	122	5	94	1	22	39	841	33	802	3	103	21	290	110	2,274
4	宮城県	0	0	5	89	11	191	1	17	42	968	18	369	2	31	1	31	80	1,696
5	秋田県	0	0	5	93	2	25	1	19	12	268	6	151	0	0	0	0	26	556
6	山形県	0	0	6	100	1	12	1	20	18	452	4	71	0	0	0	0	30	655
7	福島県	0	0	6	77	3	41	0	0	44	799	28	706	6	109	5	55	92	1,787
8	茨城県	0	0	6	105	4	155	0	0	55	916	35	724	8	205	9	128	117	2,233
9	栃木県	0	0	5	73	2	29	0	0	18	357	13	288	3	110	0	0	41	857
10	群馬県	0	0	8	118	2	38	0	0	18	400	17	355	2	111	4	47	51	1,069
11	埼玉県	1	18	16	268	7	98	0	0	91	2,001	49	1,107	4	70	0	0	168	3,562
12	千葉県	0	0	7	121	9	174	0	0	61	1,168	30	499	5	111	7	125	119	2,198
13	東京都	0	0	20	392	49	966	2	36	141	2,686	57	732	4	68	43	782	316	5,662
14	神奈川県	0	0	13	216	13	279	0	0	140	2,501	84	1,614	10	131	11	146	271	4,887
15	山梨県	0	0	4	57	5	72	0	0	26	499	13	242	3	94	10	132	61	1,096
16	長野県	0	0	5	72	3	43	0	0	32	493	9	208	2	65	0	0	51	881
17	新潟県	0	0	3	43	5	77	1	18	11	210	4	37	4	57	4	45	32	487
18	富山県	0	0	7	107	4	54	1	28	23	434	30	569	16	238	6	80	87	1,510
19	石川県	1	16	9	141	5	73	2	38	24	506	22	552	0	0	6	73	69	1,397
20	福井県	1	17	5	69	2	29	2	32	16	310	11	265	5	90	3	34	45	846
21	静岡県	0	0	11	150	4	59	1	12	45	1,067	6	185	2	44	0	0	69	1,517
22	愛知県	5	109	11	204	25	488	1	24	236	5,400	196	4,372	15	146	0	0	489	10,743
23	三重県	2	34	9	137	3	38	1	40	42	812	30	726	8	89	0	0	95	1,876
24	岐阜県	0	0	11	157	5	79	1	34	47	1,081	54	1,287	7	239	1	7	126	2,884
25	滋賀県	0	0	8	108	4	61	0	0	21	491	14	321	0	0	0	0	47	981
26	京都府	0	0	6	80	17	274	1	20	39	787	27	489	18	400	12	109	120	2,159
27	大阪府	0	0	8	122	28	519	1	21	103	2,040	22	340	7	229	0	0	169	3,271
28	兵庫県	0	0	7	128	11	189	1	18	87	1,518	29	708	11	294	8	121	154	2,976
29	奈良県	0	0	4	62	7	129	1	17	24	456	16	273	5	58	0	0	57	995
30	和歌山県	0	0	6	72	2	24	1	25	20	360	13	176	2	60	8	97	52	814
31	鳥取県	0	0	3	48	2	19	1	20	15	256	6	107	1	8	0	0	28	458
32	島根県	0	0	2	28	1	13	1	23	11	200	2	23	0	0	0	0	17	287
33	岡山県	0	0	11	154	7	119	1	27	53	1,074	16	319	16	232	7	93	111	2,018
34	広島県	2	39	5	96	7	104	1	12	19	337	11	176	3	129	2	28	50	921
35	山口県	0	0	8	137	1	14	2	54	30	696	22	458	5	244	3	45	71	1,648
36	香川県	0	0	4	67	3	70	1	16	22	413	20	410	3	81	0	0	53	1,057
37	徳島県	0	0	2	35	5	62	1	21	12	255	4	66	0	0	0	0	24	439
38	愛媛県	0	0	8	130	5	85	0	0	29	700	7	154	2	41	0	0	51	1,110
39	高知県	0	0	4	56	1	11	1	19	13	183	9	167	0	0	4	44	32	480
40	福岡県	0	0	5	76	12	223	4	83	48	986	20	389	6	82	0	0	95	1,839
41	佐賀県	1	18	4	54	1	15	0	0	14	257	7	108	2	38	0	0	29	490
42	長崎県	0	0	9	132	1	10	1	35	28	604	14	277	3	29	0	0	56	1,087
43	熊本県	1	21	4	89	4	59	2	44	52	1,017	37	793	23	511	0	0	123	2,536
44	大分県	0	0	9	102	4	46	0	0	12	171	13	254	12	179	1	9	51	761
45	宮崎県	0	0	3	52	2	26	1	17	36	676	19	261	10	146	7	75	78	1,253
46	鹿児島県	1	17	6	84	3	42	1	20	31	571	15	418	3	39	4	37	64	1,228
47	沖縄県	1	18	8	121	6	133	1	23	68	1,439	58	1,620	27	526	27	375	196	4,255
合計		16	307	341	5,281	342	5,961	43	931	2,043	41,229	1,167	24,617	278	5,587	224	3,147	4,454	87,060

ドクター・水素水

特殊セラミック＆エンバランスTスティック
簡易型水素発生「生」水器（水素発生ミネラルスティック）

豊富な水素が 水を変える！

フレンディアはJADMA（日本通信販売協会）の正会員です。

JADMA
社団法人日本通信販売協会会員

健康は毎日の飲料水から…



※本製品は改良のため予告なく仕様・デザインを変更する場合があります。



500mlのお水にドクター・水素水スティック１本を投入。
約120分後、水温21度における容存水素量0.48ppm。（当社測定値）

日本医学交流協会医療団
（ＮＰＯ認証 東京都）



当商品は認定を受けています。
http://www.drp.ne.jp/で認定確認できます。

特許公開番号：2004-41949
韓国特許登録：529006号
米国特許番号：7189330

原材料／金属マグネシウム、天然石
サイズ／19×132mm



価格／1箱4本入り 13,440円（税込み）

水の入ったペットボトルなどの容器にスティックを入れるだけ。
2リットルの水道水にこれ１本！
しかも**6ヶ月と長持ち**です。
1日2リットル作ったとして、
たったの24円と経済的。



株式会社フレンディア
〒107-0062東京都港区南青山5-10-13 デコパージュ南青山4F
TEL:03-5948-5011 FAX:03-5948-5263
フリーダイヤル 0120-372-132（みんなに いーみず）

株式会社フレンディアのウェブサイトを併せてご覧ください。

http://www.dr-suisosui.com

JHA ジュニアアカデミーについて




■JOC エリートアカデミー

基本方針：＊オリンピックをはじめとした国際大会で活躍できるトップアスリートを育成する。
＊世界に通じるアスリートとしてのスキル教育を行うとともに、将来にわたり日本を代表し、社会で活躍できる人材育成のための環境を整備する。

■JHA ジュニアアカデミー

基本方針：＊ハンドボール選手としての個人技能・能力のレベルアップを図り、世界に通じる選手としてのスキル教育を行うとともに、将来にわたり日本を代表し社会で活躍できる人材としての育成を行う。更には、人間形成の支援と競技力向上の両立を図る。
また、選手としての強さを身に付けるために、体力トレーニングを重点項目とし、体格を形成する事を行う。

趣　　旨：＊日本ハンドボールのオリンピック出場、メダル獲得に向けた中期・長期継続強化計画のためのエリート教育。

対 象 者：＊個人能力に優れた選手、または将来日本代表として活躍出来る素質、資質を持った選手。
かつ、本事業の趣旨や方針を理解し、日本ハンドボール協会が認めた選手。

活動期間：＊年 10 回計画　1回（6日間のプログラム）

活動場所：＊ NTC ナショナルトレーニングセンター

指 導 者：＊実技指導
田中　茂（NTC 専任コーチ）
Nemes Roland（JOC ジュニアコーチ）
市来　未央（JOC ジュニアコーチ）
日本ハンドボール協会ナショナルスタッフチーム
＊教育指導
JOC アカデミースタッフ、その他外部指導者

プログラム：

＊実技
・個人の能力、技術アップメニュー
・身体作り（ウェートトレーニング・長短距離走・水泳トレーニング）
・体力、形態測定

内容（トレーニング）
・シュートトレーニング（0歩・1歩・2歩）
・シュートバリエーション
・DF トレーニング
・OF フェイントを含む1対1・2対2・3対3
・GK トレーニング

＊知的プログラム・人間教育プログラム

・オープンマインド
心を開き、素直にかつ相手を配慮した言動、行動、物事に取り組む姿勢を養う。
・コミュニケーションスキル（専門指導）
話す、聞くなどわかりやすく相手とコミュニケーションできる能力を養う。
・ロジカルシンキング（専門指導）
論理的な思考や深くスピーディにわかりやすく伝える能力を養う。併せて意思決定に必要な体系的な考え方を養う。
・IT リタラシー（専門指導）
IT に係る知識、能力を養う。
・コンセプチュアルスキル（専門指導）
問題解決、提案、分析能力を養う。
・語学学習（Nemes Roland　指導）
英会話実習。
・メディア対策（専門指導）
新聞記者、TV インタビュアーから対応の仕方を学ぶ。
・講話学習（専門指導）
様々な人とのコミュニケーションを通して考え方や物事に対する取り組み、リーダーシップ、国際感覚、礼儀を学ぶ。
・キャリアサポート（専門指導）
ファーストキャリアにおいてキャリアトランジット対応の為の啓蒙を行う。

＊体力プログラム・健康管理プログラム

・フィットネス（専門指導）
体力向上の為の基礎知識、方法論を学び正しい姿勢での実技実習を行う。
各種体力向上プログラム（個人能力測定）を作成し定期

的な測定による、意識の向上、自ら体力の向上に取り組む姿勢を養う。

・食事と栄養（専門指導）
バランスの取れた食習慣を身に付ける。毎日の食事のアドバイス・チェック、相談できる体制を整え、食事と栄養の大切さを学習し自ら食育に対しての意識を養う。

JHA ジュニアアカデミー活動報告

＊今年度は、JHA ジュニアアカデミー選手選考を日本協会年代別強化指定選手より選考を行った。

【第1回 JHA ジュニアアカデミー】
期日：平成 20 年 10 月 24 日～ 29 日
参加者：選手 25 名

【第2回 JHA ジュニアアカデミー】
期日：平成 20 年 11 月 6 日～ 10 日
参加者：16 名

【第3回 JHA ジュニアアカデミー】
期間：平成 20 年 12 月 11 日～ 15 日
参加者：11 名

【第4回 JHA ジュニアアカデミー】
期間：平成 20 年 12 月 21 日～ 24 日
参加者：18 名

【第5回 JHA ジュニアアカデミー】
期間：平成 21 年 2 月 6 日～ 10 日
参加者：12 名

【第6回 JHA ジュニアアカデミー】
期間：平成 21 年 2 月 11 日～ 15 日
参加者：23 名

【JHA ジュニアアカデミー各都道府県強化担当者説明会・視察会】
期間：平成 21 年 2 月 14 日・15 日
参加者：協会役員 8 名　都道府県強化担当者 43 名
全日本学生連盟 5 名

時間割：
14 日 13:30 ～ 15:30
JHA ジュニアアカデミー説明会
15:30 ～ 17:30
JHA ジュニアアカデミートレーニング視察
17:45 ～ 20:00　意見交換会
15 日 09:30 ～ 11:45
JHA ジュニアアカデミートレーニング視察
昼食後解散

＊ JHA ジュニアアカデミー説明会

1．西窪強化本部長
「JHA ジュニアアカデミー」についての経緯の説明

2．JOC ジュニアアカデミーディレクター　平野氏
・JOC 強化の考え方の説明（エリートアカデミー・コーチアカデミー・セカンドキャリア）
・フェンシング協会エリートアカデミー事業の説明

3．田中 JHA ジュニアアカデミー担当
・JHA ジュニアアカデミー概要説明
・JHA ジュニアアカデミー今までのトレーニングについての説明
・JHA ジュニアアカデミーキャラバンについて説明

4．渡邊会長
・日本協会方針説明

5．市原副会長
・JOC 国際競技力向上（JOC ゴールドプラン）について説明
・競技者一貫指導システム（NTS）説明
・2016 年東京オリンピック招致活動について説明

6．Toni Girona（FC Barcelona コーチ）
・スペインハンドボール組織、リーグ説明
・スペインジュニア層強化システムの説明

7．質疑応答





スケジュール表（トレーニングスケジュール）

	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目
6:30		起床	起床	起床	起床	起床
7:00		トレーニング	トレーニング	トレーニング	トレーニング	トレーニング
8:00		朝食	朝食	朝食	朝食	朝食
10:00 12:00		トレーニング	トレーニング	トレーニング	トレーニング	トレーニング
12:30		昼食	昼食	昼食	昼食	昼食
14:00	集合 ミーティング					ミーティング 解散
15:00 17:30	体力測定	トレーニング	トレーニング	トレーニング	トレーニング	
17:30	夕食	夕食	夕食	夕食	夕食	
	入浴等	入浴等	入浴等	入浴等	入浴等	
19:00 21:00	スキルアップ 学習	スキルアップ 学習	スキルアップ 学習	スキルアップ 学習	スキルアップ 学習	

～寂しいホンダの撤退～

企画・広報委員
早川　文司

Free Throw フリースロー

悲しい話題に触れなければならないのは、何とも言いようがないほどショッキングである。

Honda(ホンダ)が日本リーグから撤退するというニュースである。球界に大きな衝撃を与えたことは紛れもない。

76年の日本リーグ発足当時からのメンバー。実に33シーズンにわたり輝かしい歴史を刻んできた。中でも98年からの６連覇はいまでもさん然と光り輝いている。

米国発の金融危機の影響は、多くのスポーツ界を休部、廃部に巻き込んだ。ホンダもその一つである。せめてもの救いは日本リーグ以外の大会には参加するということだ。

８チームでスタートした日本リーグでの撤退は、三景、大阪イーグルス、日新製鋼呉、三陽商会に続いてホンダが５チーム目となった。しかも、33シーズンにわたって１部で踏ん張っていたのは、湧永製薬と２チームだけだった。その一つが姿を消すのは、寂しいというひと言では言い表せない激動である。６連覇中の大同特殊鋼、湧永製薬との死闘は、ファンを熱く燃えさせてくれた。撤退を聞くにつけ、その光景が目の前に浮かんでくるようだ。

98シーズンは男女１、２部合わせて30チームだったことを、思い起こせばまさに隔世の感である。一方で、先ごろ終わった第33回シーズンを戦ったのは男子10チーム、女子６チーム。約半数に減少している現実を球界はしっかりと受け止めなければなるまい。

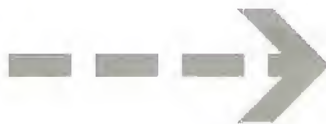
不況が長引けば、企業チームがますますきびしい状況に追い込まれることは、避けて通れないかもしれない。

日本リーグ機構はホンダの撤退を受けて今シーズンから再編する方針を打ち出した。トップリーグの受け皿として、下部組織の東西地域リーグを創設、社会人クラブから学生まで参加を呼びかけている。だが、現在のきびしい状況において果たして声を上げるチームがどのくらいいるか予想はつきにくい。リーグ機構、日本協会の積極的なアプローチに期待したいとしか言いようがないのが現実ではなかろうか。

いずれにしろ、企業チームからクラブチームへの流れを加速させるしか生き残りをかけた道はないのかもしれない。今後、どのような動きが出てくるか、注意深く見守っていくしかないのか。それではあまりにも寂しすぎるではないか。

呼吸する建築

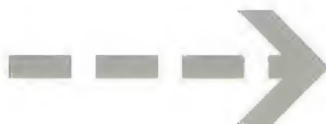






Swindow ●スウィンドウ
わずかな風圧も捉えて自然に開閉し、室内外の温度差で効率の良い換気が行えるバランス式逆流防止窓。



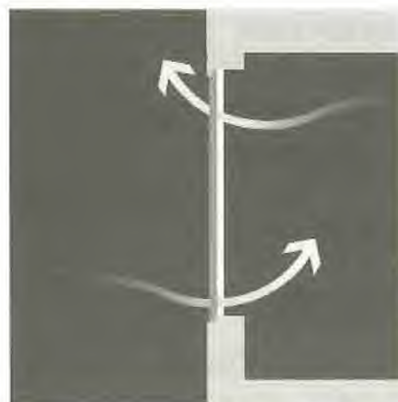




Wincon ●ウィンコン
内蔵の調節弁により、風の強弱に影響を受けにくく、定風量で換気が行えるヨコ型定風量換気スリット。







Cavcon ●キャブコン
内蔵の調節弁により、強風時でも一定の風量で換気ができ、無風時でも内外の温度差による重力換気が行えるタテ型定風量換気スリット。

NAV WINDOW 21

「呼吸する建築」。それは人が呼吸をするように
建築が自然に空気を取り入れ、建物内部の空気を新鮮に保ち
不要なものを排出するシステムを持つことです。
自然換気システム＝NAV WINDOW 21は
これまでの建築の機械空調と共存し
建物を取り囲む風を読み、建物内に風の道を作りそれを状況の変化に
あわせて制御する画期的な換気システムです。

三協立山アルミ株式会社
東京本社／〒164-8503 東京都中野区中央1-38-1
住友中野坂上ビル20F〈環境商品部〉 TEL (03) 5348-0367
インターネットホームページ http://buildingsash.net/

ジュニアの育成、指導に関して

—実践を通じて見えるライフスキルプログラムの必要性—

慶應義塾大学総合政策学部専任講師
東海林祐子

●「ライフスキルプログラムとは」

「アスリートのためのライフスキル研究会」が発足したのは2005年でした。この研究会ではコーチ、トレーナー、アスリートといったスポーツ現場をはじめ、研究者、スポーツに関連する団体、企業などのグループから成る人々が集まり、スポーツの価値を高めるためにどのような取り組みをすればよいのかを検討しています。きっかけはアスリートの不祥事で、このままではスポーツの価値が低下してしまうと危機感を抱いたメンバーが発足させました。

ライフスキルとは「日常生活で生じるさまざまな問題や要求に対して建設的かつ効果的に対処するために必要な能力」（WHO：1993）とされています。それは言い換えれば人生で生じるさまざまな困難や問題を解決していく能力であり、スポーツでは「スポーツを通じた人づくり」と言えるでしょう。

アスリートは常に人から見られている存在です。活躍すれば拍手や歓声が起き、見ている人に勇気や感動を与えることができます。しかしアンフェアな戦いをすれば批判やブーイングを受け、犯罪や事件を起こすと周囲に与える悪影響も大きいのはご承知の通りです。ですから「スポーツを通じた人づくり」ができれば、社会における影響力も大きいのではないかと考えています。

●主体的な選手づくりとは

スポーツにはご承知の通り、勝つために立ちはだかる壁が多くあります。それを乗り越えていくためには主体的に取り組むことのできる人間づくりが重要であり、このプログラムの目的でもあります。

やらされるハンドボールではなく、楽しいと思うハンドボールは自分自身が主体的に取り組む中から生まれてきます。勝つためのスキルもそうですが、人間としてどう物事に取り組んでいくかが重要であると考えています。この課題はチームによっても個人によっても、さまざまな要因があるため、すぐに解決できるものではありません。しかし、少し視点を変え、きっかけを与えることから始めることは可能であると考えています。一人でも多くのハンドボール好きを育て、スポーツの価値を高め、社会にいい影響を与えることのできる選手づくりを目指したいものです。

●私の指導経験から生まれたもの

ライフスキルプログラムへの興味、関心は私の指導経験から生まれたものです。私は平成3年から平成14年までの11年間、長崎県にある瓊浦高校ハンドボール部で男子部員の指導を経験しました。11年かけてようやく悲願の全国優勝を経験させていただくことになったのですが、指導当初の「勝つことに餓えていた時代」からは厳しい練習環境で怪我も多く、高校時代で燃え尽きてしまう選手を作ってしまいました。その後、全国大会に出場しても勝てない、自分の指導力のなさを痛感する「指導に迷う時代」となります。選手とのコミュニケーションに悩む時代でした。選手の考えを引き出せないことや自分の考えをうまく選手に伝えることのできない自分がいました。

そんな時代を経てようやく全国優勝を経験することができました。私の指導は、ともに歩んだ新井善文監督の教えと合宿等でお会いする全国の優秀な監督の学びのもとで育まれていきました。指導者として選手を含め多くの人の意見に耳を傾け、すべてを吸収するという姿勢が、重要であることに気がつきました。

こうした経験をもとに現在はその必要性を教材などを使用して全国で講習などを実施しています。誌面の関係で紹介は限られますが、次の項目は指導者時代に実施していた事例と全国でジュニアを中心に講習を実施している様子をいくつか挙げています。

①当たり前のことを当たり前にやる

1）挨拶について

例えば、「挨拶」を考えてみましょう。挨拶はコミュニケーションの手段でありしないよりしたほうがいいということは誰もがわかっていることです。しかし、なぜ「挨拶」をするのでしょうか。それは勝つために挨拶が必要だからということを教えます。大きな声で挨拶されるのは誰でも気持ちのよいものです。味方がだんだんと増えていきます。気持ちのよいさわやかなチームと称されます。敵より先に挨拶することで堂々と自分をさらけ出し、大きな声を出せるのは自信がある証拠です。自分へのメンタルトレーニングです。ジュニアも含め、高校生年代ではこのような精神的なことが大きく勝敗に左右します。当たり前のことなのですが、人前で大きな声を出せない選手や指導者の前でしかやろうとしない選手もいます。ですからチームに当たり前のことを当たり前にさせるには、少し時間がかかり、根気が必要です。しかし、粘り強く指導していけばそれが勝利につながっていることを選手自身が感じていきます。そのためには、同時に練習環境も整備する必要があります。それは選手自身が勝利を目指して

いるからです。

②パフォーマンス目標を明確にする

人づくりを目指していくためには、競技力向上のための環境を整備して選手との信頼関係を同時に形成していくことが重要であると考えます。

要するにすべての選手に試合や練習における役割や存在意義を本人が見出せるような仕掛けが必要です。そのためには挨拶のようなしつけばかりが先行せずにあくまでもハンドボールでの楽しさを彼らが実感した時に、ライフスキルプログラムは心に響いてくるものと考えています。試合では全力で戦い、勝つことで選手に達成感を持たせることが効果を倍増させます。勝ったときに「ほら、みんながやっている挨拶や返事がさわやかだからチームを応援してくれる人が増えるんだよ、審判だって好意的なはずだよ」というと「そうだそうだ！」という顔をして、自分たちがやってきたことが間違いではなかったことを確認します。





『選手自身が目標設定している様子』（2008.9 月 岐阜県における指導者のためのハンドボール講習会にて）



『グループで自分の目標を発表している様子』
（2008.11 長崎での講習会にて）



（2006：アスリートのためのライフスキルプログラムスタート教材）

ただ、勝つことだけに目標をおいてしまうと私の苦い経験のようにバーンアウト（燃え尽き症候群）してしまう選手がでてきます。結果だけにこだわるのではなく、パフォーマンス目標を設定し、それをいろいろなチームと実践の中で試行し、評価していくことが重要です。目標の立て方も指導者が一方的に設定するのでなく、グループごとやポジションごとに行うと主体的に取り組もうとする姿勢が生まれます。（写真はジュニアアスリートを対象とした長崎県競技力向上セミナー、グループで目標を設定している様子）

③練習は物語のように流れをもって行う

物語には「クライマックス」があります。同じように練習にも流れがあり、クライマックスがあります。このクライマックスに入る前の練習が、ブチブチと切れてしまうようであればクライマックスを全員で楽しむことはできません。体力トレーニングや筋力トレーニングはもちろん必要ですがそれをどのタイミングでどのように入れ込むかをよく吟味しなければなりません（スポーツイベントハンドボール 2007.11 月号 p.68 参照）。

また練習の中で選手がはっと自己認識できる瞬間をつくることが重要になってきます。これは選手が厳しい練習に率先して臨んでいるか、逃げようとしているか、あるいは無関心でいるか等、選手が自分自身と向き合うことができる瞬間、すなわち、自己を認識できる練習環境を指導者が戦略的につくることが、選手のライフスキル獲得の基礎になると考えています。（スポーツイベントハンドボール 2008.11 月号 p.56 参照）

④練習の場面では選手に考えさせる時間を作りましょう。

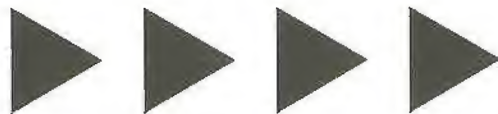
練習では良いプレーが見えたときに「ふ〜ん、そうなんだ、なんで、うまくいったの？」という「何で」攻めをしてみてください。それは成功体験のときに効果があると言われています。うまくいった体験を頭で振り返り言葉にすることで、新たな選手自身のあるいは指導者自身の気づきにつながると思います。「どうしたらここを突破できるんだろうね〜」などと質問を投げかけてみてください。気づきは「考える」ことから始まります。

限られた時間の中で「考える」時間を提供するには勇気がいりますが、「本日の練習テーマ」の中で選手自身が考える時間を少し取り入れてみてください。選手自身が自ら考え、気づいたことはハンドボールの楽しさにつながります。

●おわりに

ライフスキルプログラム研究会では、選手自身が考えたり、気づいたりするためのきっかけを提供する教材を作成中です。選手がライフスキルプログラムを通じて考えるきっかけを得るためには、何より日頃からご指導されている指導者の方々のご理解が必要であります。一人でも多くのハンドボール好きを育て、社会に貢献できる選手を送り出したいものです。

審判員として参加して
第17回 JOC ジュニアオリンピック大会



井口　京子

第17回JOCジュニアオリンピック大会に、レフェリーとして参加できたことを心より嬉しく思います。

中学生の全国大会は、私自身、初めての経験であり、様々な想いを胸に大会に臨みました。初日は、予選リーグの1試合。開会式直後の試合ということもあり、大会の流れと読めず失敗も多く、反省と課題の多く残る試合でした。試合後には、他のレフェリーのレフェリングを見たり、互いに情報交換等をして、初日の反省と課題を修正するきっかけをつくることが出来ました。2日目は予選リーグ2試合。前日の反省を生かして出来たように思います。3日目は決勝トーナメント1試合。予選リーグと違い、負ければ終わり…という決勝トーナメントです。私たちも、選手の気迫に負けずに臨みました。レフェリーは常に冷静でなければならないのですが、延長戦にもつれ込む好試合に、私たちも熱い思いがこみ上げてくる試合でした。最終日には女子準決勝。レフェリーとして、最終日コートに立てることは、喜びであり、名誉なことです。いつにも増して気合いが入ります。準決勝、決して満足のいくレフェリングではありませんが（満足してしまうと、それ以上の上達はないと思っているので…）今の私たちの持っているものはすべて出せたという達成感のある試合でした。

「レフェリーは難しい」今大会を終えて、改めて思ったことです。レフェリングは、勿論、トレーニングも含めて、しっかりと準備して臨まなければいけない。こんなことを言ったら、監督や選手に怒られるかもしれませんが…、レフェリーも人間、機械ではありません、ミスもあります。その中で、より少ないミスで、かつ、レフェリング技術の低いミスジャッジではなく、高いレベルを目指していきたい、そんな思いです。これからも、多くの経験を積み、レフェリングの向上に努めていきます。女性だから…というのではなく、一人のレフェリーとして試合を任されるようになりたいと、思っています。

最後になりましたが、今回、大きなチャンスを与え、ご指導してくださった、日本協会をはじめ、東京都、関東協会等の方々、そして、女性レフェリーとしての道をつくってくださった、女性レフェリーの先輩方に心より感謝申し上げます。

村田　紀子

12月25日～12月28日の4日間、審判員としてJOCに参加しました。初めてJOCに審判員として参加することができ、光栄に思っています。

今大会、5試合を担当させていただきましたが、各都道府県を勝ち上がってきただけあって、一戦一戦がとても熱い戦いでした。白黒つけなくてはいけないのが勝負の世界であって、この大会のどの試合も一喜一憂、色々な名勝負がありました。その中で私たちのレフェリングはどうだったのか？と、振り返ってみると、まだまだ勉強不足のところもあり、満足いくものではなかったように思います。小学生・中学生・高校生・大学生・社会人と体格やスピードの違い、または男子と女子の違いなど、様々な点からハンドボールというスポーツの奥深さを感じた4日間だったと共に、経験の違いと言われればそれまでなのですが、たくさんの反省・改善点を見つけることができました。また、他の審判員の方々のレフェリングを見ることができ、一味も二味も違う研修の場にもなったと思います。

そして、勝ち負けに関係せず一生懸命にプレイする生徒の姿には、心を打たれました。私も中学校の教員をしておりますので、監督の先生方の熱い思いや、生徒の気迫あるプレイに審判員ながら共感してしまいました。そんな熱い戦いを審判することができたのも、日本協会をはじめ、審判・大会役員の方々、そして、関東協会、東京都協会等ご指導くださった全ての方々のお陰だと思います。本当にありがとうございました。この大会の反省を活かし、今後も頑張りたいと思います。

都道府県協会便り

ビーチカップ 第15回小学生ハンドボール大会報告（平成21年1月開催）

総社市ハンドボール協会理事長　村木 理英
岡山県ハンドボール協会理事長　森安 昭雄

この大会は“きびじアリーナから世界へ”のスローガンのもと、西日本小学生ハンドボール大会を母体として、岡山県ハンドボール協会（理事長 森安昭雄）と総社市ハンドボール協会及び総社市行政との積極的なタイアップを組み、NPO法人吉備スポーツ王国が主管し開催しております。西日本地域の小学生高学年男女を対象とした、将来日本を代表する選手を次の世代につなぐ国際大会・オリンピック大会の選手育成事業として実施しております。したがって、近い将来国際大会・オリンピック大会を目指す小学生・中学生・高校生に求められる資質は、まず「高い運動能力」であり、「優れたハンドボールの応用技術と頭脳」の育成、そして「へこたれない強い気力・体力」で勝負できるトレーニングの挑戦が目標であります。この世界的競争の中で、とりわけ独創的な基礎技術を持ち、考え抜く選手を発掘し、育成することが考えられます。

現在、日本ハンドボール界は、残念ながら知名度は低迷しており、それに比べ韓国は少数精鋭主義を採り、日本のハンドボール技術をひたすら吸収し、日本を追い越しました。そして、今日では、アジア・世界のヒノキ舞台での韓国の活躍は確固たる地位を維持しながら北京オリンピツクにおいても男女とも上位の成績を上げ、賞賛に価する成果を収めております。是非ともこの大会のスローガンである“きびじアリーナから世界へ”の実績をつくるため、アジアにおける国際大会・オリンピック大会の代表権を獲得するためにも総力を結集し、小学生の国際交流を図り、実力を育成していくことが必要であります。

本年からJOC中学生大会の主管が大阪ハンドボール協会から愛知県ハンドボール協会に移行しました。最近は企業スポーツの撤退が頻繁に報道されていますが、愛知県ハンドボール協会に期待し、名実とも素晴らしい大会に発展することを願っております。さて、本大会についても出場される先生方、コーチ陣、保護者の皆さん、市・町の社会教育行政、ボランティア活動の皆さんにご理解いただけるものと思います。申すまでもなく、競技技術の向上は普及と強化の表裏一体の成果であり、小学生の発掘第一歩から実現していくテーマであります。その意味でNPO法人吉備スポーツ王国の発展は貴重な社会教育的活動であり、未完の大器である宮崎大輔選手のようなきらめくスターの誕生を期待し、国際大会・オリンピック大会の出場権を目指し、西日本地域小学生育成に貢献したいと考えています。本大会を終了するにあたり、将来への抱負の一端を申し上げ、より一層のご理解とご協力をお願いを申し上げます。

平成20年３月15日・16日の両日、駒澤大学において、第６回ハンドボールコーチング研究会が開催されました。本研究会は、全国の指導者が自身の経験や・知見を持ち寄り、実際の現場で有用な情報を共有する機会として位置付けられています。
研究会の発表内容については、本誌で連載報告していただく運びとなりました。
今月は丸井一誠さん（福岡大学）の発表内容「ハンドボール競技のセットディフェンスにおける運動感覚意識」を報告させていただきます。なお、他の発表については次号以降で報告を連載いたします。
(財)日本ハンドボール協会指導委員会研究部会　舎利弗　学（学校法人福島高等学校）

ハンドボール競技のセットディフェンスにおける運動感覚意識
―F大学のインサイドディフェンスとハーフディフェンスに着目して―

丸井一誠・明石光史・田中守（福岡大学）

キーワード：ハンドボール、局面構造、戦術構想、目標像、運動感覚意識

1．はじめに

プレイヤーは次々と変化する情況の意味構造を瞬時に感じ取り、即興的に動いている。情況と対峙しているなかで今、何を感じ取ろうとしていたか、何を意識して動こうとすることは、ゲームにおいて大事であり、常に要求される。プレイヤーは流動的なゲームの局面の中で、何を目標像とし、そこにはどのような運動感覚意識をもっているかはまだ明らかになっていない。そしてプレイヤーの主観性に基づく研究は少なく、とりわけディフェンスの律動性に関する研究も少ない現状である。

そこで、本研究の目的は、局面構造と戦術構想に基づいたプレイヤーの目標像と運動感覚意識について明らかにすることとし、とりわけＦ大学のインサイドディフェンスとハーフディフェンスとの運動感覚意識に着目していく。

2．局面構造の概念

局面構造は一般的に、オフェンスは速攻と遅攻、ディフェンスは速攻に対する帰陣と遅攻に対する防御に分けられる。遅攻では、動きかたに力点を置くと「①ポジションに着く②位置取り③きっかけ④継続⑤突破⑥シュート」の６局面に分けられる。ディフェンスはオフェンスの動きの形態に対峙し、局面に対応した防御行動が行われる。さらにボール獲得・喪失・反則によって攻防を結びつける「切り換え」局面がある。

本研究では遅攻の局面構造に着目し、「攻防の切り換え」局面に関しては考察の対象外とした。

3．チームの戦術構想

ハンドボールのような集団で行う競技では、チームの戦術構想に基づいた味方同士の律動的な動きが勝敗において重要なポイントとなる。その戦術構想の核となっているのは個人の動きである。しかし個人の動きだけでなく、戦術構想に基づく味方同士の律動的な動きとの相互性がボールを獲得するためには深く絡み合っている。図１、図２ではＦ大学の局面ごとの戦術構想を図式化したものを示した。

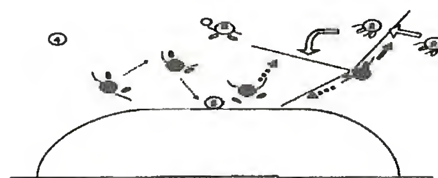


図１　Ｆ大学の位置取り・きっかけに対する戦術構想

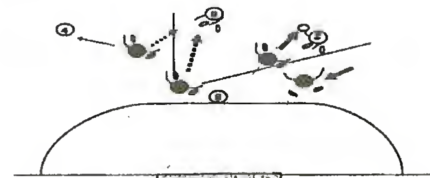


図２　Ｆ大学のきっかけ・継続に対する戦術構想

4．アンケート調査

Ⅰ．質問項目の設定

集合調査法を用い、ハンドボールの動きに力点を置いた局面構造に基づいて、プレイヤーの目標像と運動感覚意識が確認できそうな質問を設定した。質問は以下の２項目からなっており、回答は自由回答方式にした。

（1）各局面における目標像（どういう状態が望ましいのか）
（2）各局面での各プレイヤーの運動感覚意識（どう志向しているか）

Ⅱ．対象者

Ｆ大学の女子ハンドボール部員10名（インサイドプレイヤー６名、ハーフディフェンス４名）を対象とした。各プレイヤーの学年とハンドボール競技経験歴は表１の通りである。

inside DF no.	学年	ハンドボール経験歴
no.1	3	6
no.2	3	6
no.3	3	6
no.4	2	11
no.5	2	8
no.6	1	3

half DF no.	学年	ハンドボール経験歴
no.7	3	9
no.8	1	9
no.9	1	7
no.10	1	4

表１　各プレイヤーの学年と経験歴

Ⅲ. 分析方法

質問文から導き出されたプレイヤーの自由回答を大局的な見方でとらえ、間主観的にパターン分類した。

5. 結果と考察

分析した結果、各局面での理想像は図３のように読み取ることができた。同様に、運動感覚意識も図４のように読み取ることができた。

きっかけ局面、突破局面、シュート局面においてインサイドディフェンスとハーフディフェンスチームがお互いの役割のなかで連携して守ろうとする意識が読み取れた。きっかけ局面では、ハーフディフェンスが相手の45を内側に走りこませるようにしながらも、スムーズに走りこませようにする意識が読み取れる。突破局面では、ハーフディフェンスはアウトには抜かれないようにし、インサイドディフェンスの正面へ誘き寄せ、インサイドディフェンスはつめるタイミングを計っている意識が読み取れた。シュート局面では、インサイドディフェンスは接触しながら、プレッシャーをかけて利き腕に入り、ハーフディフェンスはシュートコースに入る意識が読み取れた。

しかしながら、理想像と運動感覚意識の自由記述の内容は、具体性にやや乏しく、個別性に基づいた独自の体の動かしかたのポイントや意識についての表現があると考えていたが、記述からは読み取りにくかった。

この原因として、質問文が抽象過ぎて、プレイヤーの理解を困難にした可能性が考えられる。なお、自由記述の内容には、経験年数や競技レベルの高いプレイヤーほど、多くの視点から、また詳細に記述される傾向がみられた。

6. まとめと今後の課題

F大学のディフェンスの律動的な動きからプレイヤーの各局面の理想像と運動感覚意識を明らかにすることを試みた。しかし自己の動く感じを思いのままに表現することや分析者がプレイヤーの感じたことを抽出することは難しいと考えられる。今後は、分析者がより深く掘り下げる抽出方法の検討や、局面ごとに用いられる具体的なシンボル情況を分析者が設けて、その局面で用いられる運動形態（わざ・動き）や方法（コツ・カン・タイミング・間合い・駆け引き）を明らかにする質問項目を検討する必要性がある。またチームの約束事としての動きかたの方法についても明らかにする必要があると考えられる。

※主要参考・引用文献　省略

インサイドディフェンス	ハーフディフェンス
①「すばやく自分のポジションにつき、対面する相手に対してどの程度守るかの約束の確認」 ↓	①「すばやく自分のポジションにつき、センターの動きと45の位置を把握する」 ↓
②「ポストの位置取りとセンター、45のきっかけに対して守れる位置を取る（抜かせる方向付け）。きっかけの準備をしておく」 ↓	②「牽制に出て、ボールの流れのリズムを崩す」 ↓ ↓ ↓
③「継続の動きを読める。フェイントが来てから守るのではなく、どんどん仕掛けていく。ずれて入られないようにする」 ↓	③「スムーズにきっかけをさせない」 ↓ ↓ ↓
④「方向付けてピストンを速く行い、高く当たりフリースローを取る」 ↓	④「フットワークを使い、牽制を絶えず行う」 ↓ ↓
⑤「正面に入り、チャージを取る。ボールに寄り、DFとの連携のなかで守る」 ↓	⑤「アウトには抜かれないようにする。インに入らせる。DFとの連携のなかで守る」 ↓
⑥「フリーで打たれないようにする。もしくは枝であわせる」	⑥「フリーで打たれないようにする。もしくは枝であわせる」

図３　各局面での目標像

インサイドディフェンス	ハーフディフェンス
②「ポストを押し出し、前に位置を取る。枝を張り、壁を作る意識」 ↓↓	②「牽制に出られて、なおかつセンターとポストと対面の45も守れる位置を取る」 ↓
③「方向付けをしてきっかけがきたら、前にどんどん出て行く意識、枝を張りながら常にポストへのパスカットを意識する」 ↓↓	③「きっかけのタイミングを図りながら、スムーズにインに走られないようにする。また45→センターのきっかけに大しては瞬間的にリズムを崩す」 ↓
④「ボール側によってつめるタイミングにポイントを置く。抜きにきたらボールをつぶす」 ↓ ↓ ↓	④「相手のセンターや45プレイヤーによって牽制の強さを変え、常に牽制と牽制のための位置を取る。またポストパスも意識して位置を取る」 ↓
⑤「抜かれないように足を入れて縦に抜かれないようにする。抜かれそうになっても隣まで運んで挟む」 ↓	⑤「抜かれないように足を入れる。味方が抜かれてフォローによっても、パスコースはしっかりつぶしておく。アウトだけは抜かれない」 ↓
⑥「前に出ながら追い込んでいき、プレッシャーをかけ体勢を崩させる。利き腕側をつぶす」	⑥「正面で接触しながら、追い込んでいく。コースにしっかり腕を出す」

図４　各局面での運動感覚意識

U-19 全日本ハンドボール選手の食生活

その2　強化合宿中の食事摂取状況

柳田美子（順天堂大学）、西山逸成（医事専門委員会）

研究協力者：吉田映梨子、中川加津美、伊藤博史、川谷明子、竹内秋子（赤堀栄養専門学校）

Ⅰ．はじめに

連日厳しいトレーニングを行っているスポーツ選手は、疲労やストレス、そして怪我とうまく付き合っていかなければなりません。特に成長期の選手にとってはより多くの栄養素が必要です。そこで、今回は強化合宿時における食事摂取状況の実態をご報告いたします。

Ⅱ．調査方法

対象者はナショナルトレーニングセンター（NTC）での強化合宿に参加し、栄養調査が実施できた20歳以下の全日本ハンドボール選手男女各15人です。食事調査は2008年6月（女子）と7月（男子）の第2回合宿時の2日間に行いました。調査方法は、選手により摂取したすべての飲食物を記入し、且つ選んだ料理を選手自身で撮影してもらい（写真1）、さらに、食材料の計量を行いました。合宿時の食事はNTCの食堂において、バイキング形式で自由に摂取する方式によるものです。



写真1　女子選手の選んだ昼食の1例

Ⅲ．結果

1．各自の栄養必要量

合宿時に1日間のタイムスタディを選手に記入してもらい、これに基づいて身体活動量を算出し、厚生労働省策定「日本人の食事摂取基準」に基づいてエネルギーの必要量を算出しました。

合宿時は平均して7時に起床、23時に就寝で、練習時間は1日男子330分、女子360分でした。この身体活動レベルは男子では2.5、女子は2.6でした。普通の生活では1.75であり、合宿時はかなりハードなレベルにあります。平均エネルギー必要量は、男子4480kcal, 女子3990kcalで約500kcalの差がありました。

2．栄養調査等成績報告書の作成

厚生労働省・農林水産省による「食事バランスガイド」を参考に自作の栄養状態の報告様式を作成し（表1）、選手各自に報告しました。

3．強化合宿時の栄養摂取状況

合宿時のエネルギー摂取量は男子4980kcal, 女子2630kcalであり、必要量と比較し図1のように男子は必要量より多く食べている傾向にあり、女子では反対に必要量の66%と少ない摂取傾向にありました。次に朝、昼、夕、間食別に摂取エネルギー量をみますと、男女とも図2のとおり、朝、昼、夕食ともほぼ均等に食べていることが見られます。その内容をPFCバランス（たんぱく質、脂質、炭水化物のそれぞれが総エネルギーに占める割合）でみると表2のように男子の場合、朝食に脂質を多くとっていました。合宿時は筋肉や関節の障害発生防止のために、もう少し、タンパク質を増やし、脂質を減らすように心掛けるとよいでしょう。もちろん、個人によって違いがあることは言うまでもありません。

図1－1　個別エネルギー必要量と摂取量（男子）

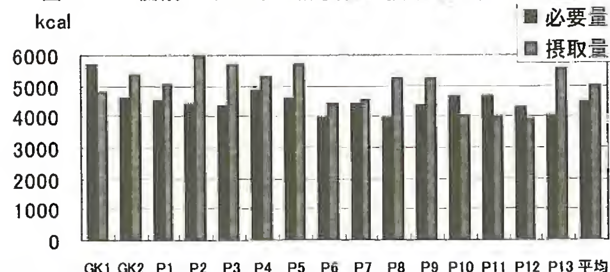


図1－2　個別エネルギー必要量と摂取量の比較（女子）

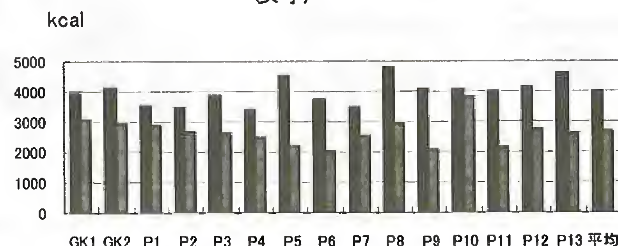


表1　選手個人への報告（一例）

氏名:　　XXX　　様

2008年　月　日

JHA医事専門委員会

NTCにおける合宿時の栄養調査では、ご協力いただきましてありがとうございました。
あなたの食事のとり方は下記の通りです。色の塗られている部分が1日平均で摂取されていた量で2400kcalでした。。全部ぬられると必要量をみたしていることになります。
1マスは1SVといいます。主食でしたらおにぎり1個が1SVです。
SVと量については、別紙の参考資料をごらんください。

あなたの必要なエネルギーは合宿時で4000Kcalです。

主食
（ご飯、パン、麺類など）
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |

主菜
（魚、肉、卵、豆腐、納豆など）
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

副菜
（野菜、芋類、きのこ、海草）
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |

乳・乳製品
（牛乳・ヨーグルト、チーズ）
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

果物
| 1 | 2 | 3 | 4 |

コメント：
遠征試合でホテルに宿泊するとき、メニューの選び方は炭水化物の豊富な食品を中心に、消化の良い食べ慣れた物をとるとよいでしょう。
あなたは、主食である炭水化物、副菜の野菜類、そして乳製品が不足の傾向にあります。
主食は、エネルギー源です。試合が終わったら、水分やエネルギーをできるだけ速やかに、できれば30分以内にオレンジジュースや牛乳、バナナ、カステラなど消化の良い糖質をとると疲労回復が速やかになります。
副菜である野菜類はストレスを解消するビタミンCが多く含まれています。あなたは不足傾向にありますから十分に摂るようにしたいものです。

果物　牛乳
副菜　主菜
主食　汁物

食事を選ぶ場合は左の図のように主食、副菜、主菜果物、乳・乳製品を揃えて召し上がって下さい。

水分摂取について　あなたの水分摂取量は午前中の練習では[900ml]でした。

トレーニング時における水分摂取について、あなたは3時間くらいの練習で、約2リットルの汗をかいています。汗の分を補給しないと、体内で酵素がうまく働かず、運動能力が低下し、また、疲労を招きます。のどが渇かない前にこまめに摂りましょう。 なるべくマイボトルを持ちましょう。

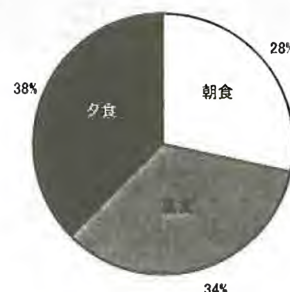
尿検査（たんぱく、糖、PH、比重、潜血）

尿検査は尿蛋白や比重、潜血などをチェックしています。運動をすると殆どの人が尿蛋白が陽性になりますが、3時間ほど休むと回復していました。尿蛋白は腎臓機能をみていますので、いつも陽性の場合は要注意です。今回の測定では、あなたはトレーニング後は陽性でしたが、休憩後は回復していました。
尿潜血は膀胱や尿管に異常があった場合にみられます。女性の場合は月経時に検出されることがありますが、これは問題ありません。
尿比重は、水分摂取の不足により比重が高くなります。即ち、尿が濃くなりますから、腎臓に負担がかかります。水分摂取をこころがけて下さい。

ヘモグロビン検査（正常値　11.5～16.5g/dl）　あなたの結果：12.3g/dl　正常ですがもう少し高めに！

ヘモグロビンの測定は、血液が薄いか否かチェックし、貧血状態をみます。今回は採血ではなく、光を通してみる方法を用いました。 ヘモグロビンは身体の隅々まで酸素を運ぶ大切な役割があります。運動能力を高めるためには、常に正常範囲に保つことが必要です。
ヘモグロビンを作る材料となるたんぱく質や鉄を多く含むレバー、あさり、ひじき、緑黄色野菜を多めにさらに鉄の吸収を高めるビタミンCを摂るようにこころがけて召し上がってください。

エネルギー（男子）



エネルギー（女子）

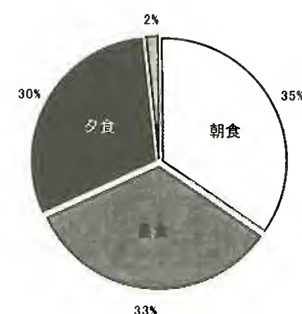


図2　朝、昼、夕、間食別の1日のエネルギー摂取割合

表2　性別　朝、昼、夕食別PFCバランス

	男子				女子				標準
栄養素	朝食	昼食	夕食	1日	朝食	昼食	夕食	1日	
たん白質（P）	16.1	16.8	16.4	15.9	13.1	17.7	16.3	15.5	15-18%
脂　質（F）	36.5	30.4	29.8	30.8	27.2	30.1	27.1	28.6	20-30%
炭水化物（C）	47.5	52.8	53.8	53.2	59.5	52.2	56.6	55.9	55-60%

Ⅳ．おわりに

トレーニング終了後は体タンパク質合成を活発化させて、筋肉のダメージを修復しなければなりません。筋力を強化することはパフォーマンスの向上につながります。炭水化物（ご飯、パン、麺、パスタ）やたんぱく質（肉、魚・貝、豆腐・納豆、卵など）、それにこれらの吸収率を高める野菜、果物、牛乳などをしっかりとりたいものです。また、食事は練習後速やかに食べることが吸収率を高め、効率的な摂り方になります。

世界と互角に競技していくには、トレーニングもさることながら食事や休養をうまく取り入れていくことが重要です。更なる飛躍を期待しています。

Ⅴ．謝辞

栄養調査にあたり、ナショナルトレーニングセンター事務所所長木下様をはじめ、選手の皆様、関係者の皆様には大変お世話になりまして有難うございました。深く感謝申し上げます。

第60回全日本総合ハンドボール選手権大会の審判団について



(財) 日本ハンドボール協会 審判審査指導委員会委員長　越田 義昭

日本ハンドボール界最大のイベントである全日本総合ハンドボール選手権大会が、昨年12月17日から21日まで5日間にわたり、石川県金沢市のいしかわ総合スポーツセンターで開催された。本大会の審判団は、家永昌樹・福島亮一（IHF）、浜田浩和・小笠原久郎（IHF）、池渕智一・檜崎潔（IHF）、藤井俊朗・大熨嘉彦（AHF）、永春文義・安田寛（AHF）、中舘豊・多田和生（A級、岩手県協会）、岩上浩一郎・山口弘夫（A級、富山県協会）、高野修・長澤純平（A級、広島県協会）の8ペアで構成された。

昨年度の第1回審査指導委員会（10月18～19日：東京）で、まず平成20年度全日本大会（全日本実業団選手権大会、全国高等学校選手権大会、ジャパンオープントーナメント大会、国民体育大会、全国高等学校選抜大会等）に参加した審判員の評価結果をもとに20ペアを第1次候補として選出し、加えて日本ハンドボールリーグ大会におけるレフェリング状況を参考にして上位12ペアを第2次候補として絞り込み、その上位8ペアを本大会の審判員としてノミネートした。ランキング9位から12位をリザーブペアとし、ノミネートされた審判員が職務の都合や体調不良などで参加不能となった場合に、順に参加を要請し補充することにした。

今大会を振り返って、レフェリングに関する大きな問題や混乱はなく、総じてゲームをスムーズに運営できたのではないかと感じている。チームを預かる監督諸氏の立場としては個々の判定に対して多少の不満があったかもしれないが、判定に大きな間違いはなく、概ね良好なレフェリングであったといえる。惜しむらくは、段階的罰則の適用についてバランスを欠いたゲーム、許される行為と許されない行為を充分に見極められなかったゲームが散見された。また、オーバーステップの判定について過剰に神経質になったペア、見逃しの多いペアもいた。ゴールエリアライン際の攻防でポストプレーヤーの違反が見逃されたり、攻撃側のプレーミスなのに防御側の違反と判定されたり、攻撃側に有利なケースが目立った。正当な防御技術を評価し、攻撃側のミスプレーと判断する確固たる信念が不足しているようである。数年来、審判委員会が「審判員の目標と課題」で唱えているとおり、この点における審判員の意識改革が必要だと痛感している。

男子決勝戦は家永・福島ペア、女子決勝戦は藤井・大熨ペアが担当した。期待どおり、首尾一貫した基準と説得力ある判定でプレーを評価し、模範的なレフェリングで大会の最後を締めくくった。男子準決勝戦の第1ゲームは中舘・多田ペア、第2ゲームは池渕・檜崎ペアが、女子準決勝戦の第1ゲームは岩上・山口ペア、第2ゲームは浜田・小笠原ペアが担当した。中舘・多田ペアと岩上・山口ペアは公認A級審判員の代表に相応しい、堅実なレフェリングを披露した。市原則之副会長から「良かったぞ」と、賞賛の言葉があり、今後の励みになるだろう。

現在、国内の公認審判員は約3000人いる。全日本総合ハンドボール選手権大会はチームのみならず審判員にとっても国内最高峰の大会であり、晴れの舞台で笛を持てるよう目標を立てて頑張っていただきたい。諸君の登場を心待ちにしている。

スコアールーム 全日本実業団ハンドボールチャレンジ2009

開催期日：2009年2月12日(木)～14日(土)
会　　場：宮崎県・綾てるはドーム

【本　戦】

▼1回戦

トクヤマ 28（19－8、9－8）16 ブラザー工業
新日鐵名古屋 27（13－6、14－7）13 岩国市役所
豊田自動織機 23（15－5、8－8）13 大阪ガス

▼2回戦

八光自動車工業 23（13－10、10－12）22 トクヤマ
ホンダ熊本 33（16－8、17－3）11 マツダ
自衛隊久里浜 33（21－10、12－14）24 新日鐵名古屋
セントラル自動車 30（14－4、16－10）14 豊田自動織機

▼準決勝

ホンダ熊本 25（11－7、14－10）17 八光自動車工業
セントラル自動車 33（18－12、15－9）21 自衛隊久里浜

▼3位決定戦

八光自動車工業 33（16－11、17－11）22 自衛隊久里浜

▼決　勝

ホンダ熊本 26（11－11、15－13）24 セントラル自動車

※ホンダ熊本は14年ぶり2回目の優勝

【敗者戦】

▼1回戦

大阪ガス 21（11－3、10－4）7 岩国市役所
トクヤマ 24（15－11、9－7）18 新日鐵名古屋
豊田自動織機 21（12－5、9－10）15 ブラザー工業

▼準決勝

トクヤマ 25（12－9、13－6）15 大阪ガス
豊田自動織機 21（12－5、9－10）15 マツダ

▼3位決定戦

大阪ガス 21（9－4、12－9）13 マツダ

▼決　勝

トクヤマ 22（9－9、13－8）17 豊田自動織機



がんばれハンドボール10万人会「サポート会員」2月入会・継続会員

【山　形】五島　訓二　【茨　城】岡本　大　【群　馬】永井　栄子　【埼　玉】江坂　柚穂、中上　達生　【東　京】田村　正一、田村　裕子、八木　亮、山口　亮、下谷内　裕佳子、川上　整司、石井　達也　【神奈川】光武　繁、夏山　真也、吉田　祐子、田村　修治、光武　美佐恵　【石　川】寺垣　俊彦　【愛　知】筒井　理絵　【大　阪】繁田　順子、藤井　貴也　【兵　庫】本多　美穂　【奈　良】南保　恵　【岡　山】直本ちあき　【広　島】植木　智大

【4月の行事予定】

【会議】……………………………………………………

4月11日(土)　常務理事会(東京)

【大会】……………………………………………………

3月30日(月)～4月7日(火)

第2回女子第3回アジアビーチ選手権(タイ)

4月25日(土)～4月29日(水)

第6回東アジアクラブ選手権(中国)



日韓定期戦 2009



【日　時】平成21年5月6日(火・振替休日)

午後1時30分～女子・日本代表 vs 韓国代表

午後3時30分～男子・日本代表 vs 韓国代表

【場　所】川崎市とどろきアリーナ

HANDBALL CONTENTS Apr.

(登録チームの購読料は登録料に含む)

asics®

sound mind, sound body

JAPAN、名品の系譜。

機能だけではない、風格のようなものがなければならぬ。

先端のテクノロジーでさらにパワーアップした機能を備えて

新しくなったスカイハンドJAPANシリーズ。

グリップ力に優れた国産ラバー採用のJAPANラバーソールと、

しなやかで通気性のあるエクセーヌを使ったカラーアッパーに

ソール前足部のベンチレーションホール等々。

インドアを制するミドルカットとローカットが揃った。

足入れ感を高めてクラシカルな名品復刻モデル。

スカイハンド® JAPAN-MT

THH514 ¥16,800(本体¥16,000)

- カラー：5093 ネイビーブルー×シルバー
- サイズ：23.0～29.0cm



名品スカイハンドSPのフォルムを受け継いだローカットモデル。

スカイハンド® JAPAN-S

THH515 ¥15,750(本体¥15,000)

- カラー：2300 レッド×パールホワイト
  5093 ネイビーブルー×シルバー
- サイズ：23.0～29.0cm



JOC オフィシャルパートナー



(財)日本ハンドボール協会編『ハンドボール』第四九九号

昭和四十年六月七日 第[illegible]種郵便物認可

平成二十一年三月二十六日印刷 平成二十一年四月一日発行

東京都渋谷区神南一－一－一
電話 代表 〇三－三四八一－二三六一
振替 〇〇一二〇－七－一〇二九三

編集兼発行人 川上憲太

定価 年間三三〇〇円